



BANAN Z GRILLA

Składniki:

- 1 banan
- 2 - 3 łyżeczki brązowego cukru
- 2 - 3 łyżeczki rumu lub innego, podobnego alkoholu

Wykonanie:

- banana grillować, aż będzie bardzo miękki i "puści" sok
- przełożyć banana na talerzyk i naciąć wzdłuż
- rozchylić skórkę banana tworząc łódkę i do środka nasypać cukier oraz poleć rum
- serwować na ciepło


www.DietaBezglutenowa.pl